

# いただきます

あき ふうか あさばん ひ こ いちにち きおん へんか おお  
秋も深まり朝晩の冷え込みなど、1日の気温の変化が大きくなってきています。  
はやね はやお あさ こころ けんこうかんり き す  
早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、健康管理に気をつけて過ごしましょう。



11月1日(火)は今年3回目の「なよろ給食の日」です。地元で採れた野菜や地元の工場で作られる製品などを使用した献立です。特に、名寄産のもち粉を使用した「もち米コロッケ」は、全小中学校のみなさんから毎年リクエストがある人気の高い献立です。地元で収穫した食材を使って地元の工場で作る「もち米コロッケ」を味わってください。

## さんま



「さんま」は体をつくるもとになるたんぱく質やカルシウムの吸収をよくしたり、貧血を予防したり、肌を丈夫にするビタミンなど栄養素が豊富に含まれているお魚です。給食では11月4日(金)「さんま」を塩焼きにして提供する予定です。おいしく食べて健康な体をつくりましょう。(※11月4日(金)の「さんま」は切り身です。)

さかな じょうす た

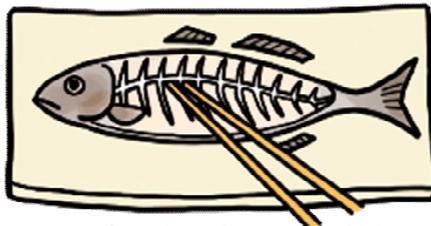
## 魚を上手に食べよう!

魚の食べ方にもマナーがあります。上手な食べ方を身に付けましょう。

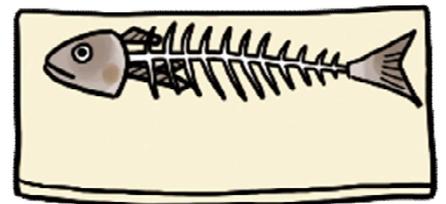
### 魚の上手な食べ方



① エラの後ろの方から、ひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。



② 上側を食べ終えたら、頭をひだりて左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



③ 下の身も食べ終えたら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に一カ所にまとめる。